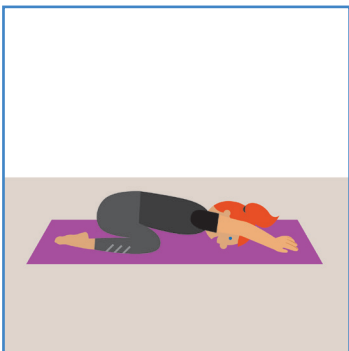


**1. Inclinación hacia adelante:**  
20 segundos



**2. Postura del niño:**  
20 segundos



**3. Estiramiento de hamstring:**  
20 segundos



**4. Estiramiento de hombros:**  
20 segundos